

2025 年度（令和 7 年度）

# シラバス

スポーツ学科

ライフ・フィットネストレーナーコース

履正社国際医療スポーツ専門学校

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース				開講時期	2年 後期	単位数	2 単位											
科目名	スポーツマーケティング論				講師名	梅原 哲朗													
実務内容	スポーツ関連企業でインストラクターとして指導																		
講義形態	講義		必修・選択の別	必修		分野	専門理論												
授業概要	学生1人1人が目指す職業を明確にしたうえで、スポーツの成り立ちから現代社会におけるスポーツの役割を理解させる。 出来るだけ最新の情報を活用し、就職してから役立つ知識を身に付けることを目的とする。 最終的にはスポーツ産業に従事するためのモチベーションを高め、意識の高い社会体育指導者を育成する																		
到達目標	日本におけるスポーツの役割と行政の動きを理解し、スポーツ産業を取り巻く提供事業の経営のあり方とマネジメントを現場の状況から多角的に考察する力を養うことを目標とする																		
回数	講義計画																		
第1回	日本におけるスポーツの役割																		
第2回	スポーツと行政																		
第3回	組織の運営と管理①																		
第4回	組織の運営と管理②																		
第5回	マーケティングの手法①																		
第6回	マーケティングの手法②																		
第7回	マーケティングの手法③																		
第8回	マーケティングの手法④																		
第9回	スポーツクラブ・スポーツセンターの機能と役割①																		
第10回	スポーツクラブ・スポーツセンターの機能と役割②																		
第11回	事業計画と管理①																		
第12回	事業計画と管理②																		
第13回	スポーツの現場と保険																		
第14回	まとめ																		
第15回	まとめ																		
テキスト																			
参考文献																			
評価方法	<input type="radio"/> 筆記試験 <input type="radio"/> 小テスト <input type="radio"/> 授業態度 <input type="radio"/> 提出物(レポート) <input type="radio"/> 出席率 <input type="radio"/> その他 ( )	実技(実習)																	
履修上の注意																			
備考																			

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年	前期	単位数	2 単位						
科目名	体力測定評価法			講師名	尾崎 大輝									
実務内容	フィットネスクラブにてメニュー管理、指導													
講義形態	講義	必修・選択の別		必修	分野		専門理論							
授業概要	測定・評価の意義を理解し、スポーツ現場やリハビリの現場で効果的な測定・評価が実施できる基礎知識を学ぶ。													
到達目標	筋力、柔軟性、関節動搖弛緩性、アライメント、身体組成の測定方法・評価方法の手順を理解する。また整形外科的、内科的メディカルチェックを基に統計分析しフィードバックできる力を身につける													
回数	講義計画													
第1回	総論 測定・評価の意義													
第2回	総論 測定・評価、FBの基礎知識													
第3回	各論 筋力:測定の意義、筋張力の基礎知識													
第4回	各論 筋力:測定、評価・分析													
第5回	各論 柔軟性:測定の意義、測定													
第6回	各論 関節動搖性&弛緩性:測定の意義、測定													
第7回	各論 アライメント:測定の意義、測定													
第8回	各論 身体組成:測定の意義、各種測定													
第9回	各論 整形外科的メディカルチェック													
第10回	各論 内科的メディカルチェック													
第11回	各論 健康診断結果と見方													
第12回	各論 血液検査の見方													
第13回	メディカルチェック作成													
第14回	カウンセリングについて													
第15回	体力測定評価法 総復習													
テキスト														
参考文献	測定と評価 (ブックハウスHD) 体力テストの方法と活用 (日本スポーツ協会)													
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率		実技(実習)						
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)		その他 ( )								
履修上の注意														
備考														

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年	後期	単位数	2 単位				
科目名	体力測定評価実習			講師名	尾崎 大輝							
実務内容	フィットネスクラブにてメニュー管理、指導											
講義形態	実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技							
授業概要	前期で学んだ測定評価の知識をもとに、現場で実践できる各種体力テストや携帯測定をケーススタディで学ぶ。クライアントに適切な測定項目を選択し、正しい測定方法で評価できる力を養うための授業とする											
到達目標	スピード・アジリティ・間欠的能力・有酸素能力といったフィールドテストを実践を通して学ぶ。また測定方法・評価方法を学び統計分析しフィードバックできる力を身につける											
回数	講義計画											
第1回	フィールドテスト:意義、プログラムデザイン											
第2回	評価・分析、フィードバックについて											
第3回	測定:ファンクショナルアセスメント											
第4回	測定:最大筋力、パワー、筋持久力、柔軟性											
第5回	測定:スピード、アジリティ、間欠的能力											
第6回	測定:有酸素性能力											
第7回	測定:身体組成、形態測定											
第8回	測定:姿勢、スポーツ動作の観察・評価・分析											
第9回	測定:ストップウォッチと光電管・重心高測定											
第10回	ケーススタディ:高齢者に対する体力測定・評価、フィードバック											
第11回												
第12回	ケーススタディ:アスリートに対する体力測定・評価、フィードバック											
第13回												
第14回	後期総復習、試験対策											
第15回	体力測定評価実習 総復習											
テキスト												
参考文献	測定と評価 (ブックハウスHD) 体力テストの方法と活用 (日本スポーツ協会)											
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="checkbox"/>	実技(実習)				
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)	<input type="checkbox"/>	その他 ( )						
履修上の注意												
備考												

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年 前期	単位数	2 単位						
科目名	生涯健康論			講師名	藤田 和樹								
実務内容													
講義形態	講義	必修・選択の別		必修	分野	専門理論							
授業概要	本講義では、「メタボリックシンドローム」「ロコモティブシンドローム」をはじめとした様々な生活習慣病を知り、各疾患に対する特徴の詳細を学ぶ事を目的とする。												
到達目標	中年期における生活習慣病予防、高齢期における介護予防(老年症候群予防)などに関連する知識を深め、健康増進施設での様々な症例に対応できる力を養うことを目標とする												
回数	講義計画												
第1回	ガイダンスと健康管理概論 ~ 総論 ~												
第2回	健康の定義と健康づくりの必要性												
第3回	メタボリックシンドローム・ロコモティブシンドロームとは												
第4回	内分泌系 -ホルモン-仕組み①												
第5回	内分泌系 -ホルモン-仕組み②												
第6回	突然死の種類と特徴-動脈硬化-												
第7回	肥満症のメカニズム												
第8回	肥満症の特徴と評価												
第9回	糖尿病のメカニズム												
第10回	糖尿病の特徴と評価												
第11回	脂質異常症 -血中の脂質の特徴-												
第12回	高血圧のメカニズム												
第13回	高血圧の特徴と評価												
第14回	老化と骨粗鬆症												
第15回	まとめ												
テキスト	運動生理学の基礎と発展												
参考文献	運動生理学20講、生理学テキスト、病気が見えるシリーズ、STEP内科												
評価方法	<input type="radio"/> 筆記試験 <input type="radio"/> 小テスト <input type="radio"/> 出席率 <input type="radio"/> 実技(実習)												
	<input type="radio"/> 授業態度 <input type="radio"/> 提出物(レポート) <input type="radio"/> その他 ( )												
履修上の注意													
備考													

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年 後期	単位数	2 単位			
科目名	運動処方論			講師名	照屋 博康					
実務内容										
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論					
授業概要	本講義は、運動処方とは何なのかを理解すると共に、前期に開講した「生涯健康論」に基づき、各疾患に対する運動処方の理論を習得する。さらに、生理学的な理論ばかりでなく、基礎運動学の理論にまでアプローチする。									
到達目標	生活習慣病、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム、認知機能向上に対する適切な運動療法について実践できる力を養うことを目標とする									
回数	講義計画									
第1回	ガイダンスと運動処方論の概論と基礎									
第2回	運動強度と内分泌の変動 基礎									
第3回	運動強度と内分泌の変動 応用									
第4回	メタボリックシンドロームと運動処方									
第5回	肥満症に対する運動処方 基礎									
第6回	肥満症に対する運動処方 応用									
第7回	様々な代謝計算式と算出方法 ①									
第8回	様々な代謝計算式と算出方法 ②									
第9回	1型糖尿病に対する運動処方									
第10回	2型糖尿病に対する運動処方									
第11回	発育発達に伴う運動処方 ①									
第12回	発育発達に伴う運動処方 ②									
第13回	高齢者に対する運動処方 ①									
第14回	高齢者に対する運動処方 ②									
第15回	まとめ									
テキスト	運動生理学の基礎と発展(フリースペース) ※運動生理学と生涯健康論のノートも必要									
参考文献	運動生理学20講(朝倉書店)・運動処方マニュアル(文光堂)・筋骨格系のキネシオロジー(医歯薬出版)・健康スポーツ科学講義(杏林書店)									
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)		
	<input type="radio"/>	授業態度		提出物(レポート)		その他 ( )				
履修上の注意										
備考										

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年	前期	単位数	2 単位						
科目名	バイオメカニクス			講師名	照屋 博康									
実務内容														
講義形態	講義	必修・選択の別		必修	分野		専門理論							
授業概要	運動指導を志す者として身体運動の内容を計画して提供するだけでなく、運動中の安全性や得られる効果を予測しなくてはならない。本授業は、バイオメカニクスの基礎学問の「力学」の理解だけでなく、動作を観て、考え、予測できるようになることを目的とする。													
到達目標	身体運動の観察に必要となる基礎知識(力学・生理学)を学び、運動の観察方法についての理解を深める。また、歩行・走・ストップ・方向転換・跳躍といった、基本的な身体運動について一般的な動作やスポーツ活動の動作の特徴、主要な関節運動の特徴についての理解を深めることを目標とする													
回数	講義計画													
第1回	スポーツバイオメカニクス概論													
第2回	力学の基礎①:慣性の法則と運動方程式													
第3回	力学の基礎②:作用反作用とベクトル/スカラー													
第4回	力学の基礎③:姿勢の安定性													
第5回	力学の基礎④:運動量と力積													
第6回	力学の基礎⑤:仕事と仕事量/力学的エネルギー													
第7回	力学の応用①:力とてこ													
第8回	力学の応用②:回転運動													
第9回	筋力トレーニングへの応用:CKC・OKC													
第10回	パフォーマンスを知る①:投げる/転がす													
第11回	パフォーマンスを知る②:歩く/走る													
第12回	パフォーマンスを知る③:止まる/打つ													
第13回	パフォーマンスを知る④:跳躍/弾性エネルギー													
第14回	総復習													
第15回	まとめ													
テキスト	スポーツバイオメカニクス(はじめて学ぶ・健康スポーツ科学シリーズ) 化学同人													
参考文献														
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)						
	<input type="radio"/>	授業態度		提出物(レポート)		その他 ( )								
履修上の注意														
備考														

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年 通年	単位数	4 単位			
科目名	フィットネスアクティビティ			講師名	杉山 匡人					
実務内容	スポーツ関連企業にてPHIピラティスインストラクターとして指導									
講義形態	実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技					
授業概要	<p>前期は1対1で正確に指導が行えるように、解剖学的観点から傷害、プロポーション、運動パフォーマンスをからめ、それらを踏まえたエクササイズを実践する。後期は実際のケースに沿ってマンツーマンレッスンを行い、そこから質を落とさないグループレッスンができるよう、指導法、プログラミングを中心に学習する。</p> <p>エクササイズはピラティスをベースに、ヨガ、その他のボディワークから使用頻度の高いものを抜粋する</p>									
到達目標	ピラティスエクササイズの理論を理解し、まず自分自身が見本を見せられる動きを習得する。その後、個々のクライアントに対してのプログラミングを学び、指導・コミュニケーションスキルを高めることを目標とする									
回数	講義計画			回数	講義計画					
第1回	オリエンテーション、ボディワーク概論			第16回	カルテチェック、ケーススタディ					
第2回	理想姿勢と不良姿勢評価			第17回	ケーススタディ					
第3回	不良姿勢と傷害・改善法			第18回	ケーススタディ					
第4回	マンツーマンキューイング			第19回	ケーススタディ					
第5回	マンツーマンキューイング			第20回	小道具を使ったエクササイズ修正法					
第6回	アップシリーズエクササイズ解説・実践			第21回	パーソナルトレーニング実践					
第7回	仰臥位エクササイズ解説・実践			第22回	グループキューイング					
第8回	伏臥位エクササイズ解説・実践			第23回	グループキューイング					
第9回	横臥位エクササイズ解説・実践			第24回	グループレッスンプログラミング					
第10回	プランクエクササイズ解説・実践			第25回	グループレッスン指導実践					
第11回	座位エクササイズ解説・解説・実践			第26回	グループレッスン指導実践					
第12回	ローリング・立位エクササイズ解説・実践			第27回	実技テスト					
第13回	トータルEx復習			第28回	実技テスト					
第14回	実技テスト			第29回	実技テスト					
第15回	実技テスト・カルテ作成解説			第30回	実技テスト					
テキスト										
参考文献	PHIピラティス ハンドブック									
評価方法	<input type="checkbox"/>	筆記試験	<input type="checkbox"/>	小テスト	<input type="checkbox"/>	出席率	<input type="checkbox"/>	実技(実習)		
	<input type="checkbox"/>	授業態度	<input type="checkbox"/>	提出物(レポート)		その他 ( )				
履修上の注意										
備考										

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年 後期	単位数	2 単位			
科目名	グループ指導実践			講師名	辻本 智子					
実務内容	スポーツ関連企業にて、エアロビクス、ヨガ、ダンスを指導									
講義形態	実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技					
授業概要	健康づくりや生きがいづくりが定着し、安全かつ効果的にさらに楽しく行うことのできる運動プログラムを提供する指導者として必要な、知識・技術を理解し習得する。また学生自身がプログラムを立案し、グループで検討・評価しより良い指導を構築し実施練習を繰り返し、健康体力づくりという重要な課題に貢献できる指導技術を身に付ける									
到達目標	指導現場における多様化されたグループ指導プログラムに対応するための授業であり、グループエクササイズ指導に必要なホスピタリティ、リーダーシップを理解し、健常成人・発育・発達期、高齢期など対象レベルに応じたプログラムの作成、実践力を養うことを目標とする									
回数	講義計画									
第1回	ガイダンス:集団に対する指導者の必要性と指導現場の現状									
第2回	指導概論:指導現場における多様化された運動プログラムとその目的を理解する									
第3回	グループエクササイズのクラス運営 ホスピタリティとリーダーシップを理解									
第4回	グループエクササイズ指導者としての動作(基本姿勢、明確な動き)									
第5回	グループエクササイズ指導の実際1 指導の循環について理解する									
第6回	グループエクササイズ指導の実際2 コミュニケーションスキルの種類と留意点									
第7回	グループエクササイズ指導の実際3 動きの学習段階と立ち位置									
第8回	プログラム作成手法1(健常成人) 目的、対象レベルに応じたプログラムの検討									
第9回	プログラム作成手法2(発育・発達期) 目的、対象レベルに応じたプログラムの検討									
第10回	プログラム作成手法3(高齢期) 目的、対象レベルに応じたプログラムの検討									
第11回	プログラム作成、検討、シミュレーション									
第12回	プログラム作成、検討、シミュレーション									
第13回	プログラムの作成と指導、評価方法									
第14回	プログラムの作成と指導、客観的な評価									
第15回	VTR(30分)自己評価 まとめ									
テキスト	必要に応じて資料を配布する									
参考文献	グループエクササイズ指導 公益社団法人 日本フィットネス協会									
評価方法	筆記試験		小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)			
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)		その他 ( )				
履修上の注意										
備考										

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年	前期	単位数	2 単位						
科目名	スポーツ栄養学 II			講師名	成田 厚子									
実務内容														
講義形態	講義	必修・選択の別		必修	分野		専門理論							
授業概要	スポーツ栄養学 I で学んだ栄養学の基本を生かし、身体のしくみを理解することで栄養と身体の関連の理解を高める。 また栄養の必要量を個人レベルで考えることと、過不足による栄養障害など、生涯を通して栄養がもたらす重要性を理解し、学んだ内容が生活に活かせるように落とし込む。													
到達目標	トレーニング効果を高める食事とは何か？スポーツ活動における栄養の役割を理解し、各スポーツ種目のパフォーマンスアップに必要な栄養素、摂取方法、期分けについて理解し、現場で活用する力を習得する。													
回数	講義計画													
第1回	3大栄養素の復習													
第2回	3大栄養素の復習													
第3回	エネルギー代謝とは													
第4回	エネルギー消費量と必要量													
第5回	食事とサプリメント													
第6回	試合前後の食事													
第7回	增量と減量													
第8回	貧血と疲労骨折													
第9回	女性アスリートの栄養障害													
第10回	ジュニア期とシニア期の栄養													
第11回	水分摂取について													
第12回	消化のしくみ													
第13回	栄養指導媒体の作成													
第14回	栄養面談のシミュレーション													
第15回	総復習													
テキスト														
参考文献	理論と実践スポーツ栄養学													
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)						
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)		その他 ( )								
履修上の注意														
備考														

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年	通年	単位数	4 単位								
科目名	トレーニング実技Ⅱ			講師名	尾崎 大輝											
実務内容	フィットネスクラブにてメニュー管理、指導															
講義形態	実技	必修・選択の別		必修	分野		専門実技									
授業概要	1年次の復習と応用を中心に身体機能の向上とクライアントの多様化する目的を達成させるために必要なさまざまなトレーニングの実際と指導法を学習します。															
到達目標	フリーウェイトにおけるリフティングテクニックを修得する。 目的を達成させるための様々なトレーニングの実際と指導法について学び、ケーススタディでの実践指導によりアウトプットする力を養うことを目標とする															
回数	講義計画			回数	講義計画											
第1回	1年次の復習と動作チェック(1)			第16回	バランストレーニング(1)											
第2回	1年次の復習と動作チェック(2)			第17回	バランストレーニング(2)											
第3回	トレーニングシステムの応用(1)			第18回	バランストレーニング(3)											
第4回	トレーニングシステムの応用(2)			第19回	スピードアジャリティトレーニング(1)											
第5回	トレーニングシステムの応用(3)			第20回	スピードアジャリティトレーニング(2)											
第6回	トレーニングシステムの応用(4)			第21回	総合トレーニング(1)											
第7回	トレーニングシステムの応用(5)			第22回	総合トレーニング(2)											
第8回	パワー系トレーニング(1)			第23回	トレーニング計画の実際(1)											
第9回	パワー系トレーニング(2)			第24回	トレーニング計画の実際(2)											
第10回	パワー系トレーニング(3)			第25回	トレーニング計画の実際(3)											
第11回	プライオメトリックドリル(1)			第26回	トレーニング計画の実際(4)											
第12回	プライオメトリックドリル(2)			第27回	トレーニング計画の実際(5)											
第13回	プライオメトリックドリル(3)			第28回	トレーニング計画の実際(6)											
第14回	前期試験(筆記)			第29回	後期試験(筆記)											
第15回	まとめ			第30回	まとめ											
テキスト																
参考文献	アスレチックトレーナー専門科目テキスト⑥ ストレングス＆コンディショニングトレーニング-2版-(NSCA)															
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)								
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)		その他 ( )										
履修上の注意																
備考																

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年 通年	単位数	4 単位			
科目名	スポーツ傷害評価法			講師名	杉山 匡人					
実務内容	スポーツ関連企業にてPHIピラティスインストラクターとして指導									
講義形態	講義	必修・選択の別	選択	分野	専門理論					
授業概要	現場で頻発する外傷、障害の知識を得るとともに、その評価法を実践する。 傷害の発生原因を知ることで、次の段階であるリハビリテーションをイメージできるようにする。									
到達目標	身体の各関節におけるROM、MMT、SpecialTestの基本的手法、流れを学び傷害評価に必要な手技を習得することを目標とする									
回数	講義計画			回数	講義計画					
第1回	腰痛症と評価法1(伸展型)			第16回	胸郭出口症候群と評価法					
第2回	腰痛症と評価法2(屈曲型)			第17回	肩こりと評価法					
第3回	腰痛症と評価法3(回旋型)			第18回	内側上顆炎・外側上顆炎と評価法					
第4回	足関節捻挫と評価法			第19回	離断性骨軟骨炎・腱鞘炎と評価法					
第5回	足底腱膜炎と評価法			第20回	動作評価と代償					
第6回	シンスプリント・脛骨疲労骨折と評価法			第21回	動作評価と代償					
第7回	アキレス腱断裂・アキレス腱炎と評価法			第22回	動作評価と代償					
第8回	腸脛靭帯炎・鷄足炎・膝蓋靭帯炎と評価法			第23回	動作評価と代償					
第9回	膝関節靭帯損傷と評価法			第24回	動作評価と代償					
第10回	大腿部肉離れ・打撲と評価法			第25回	動作評価と代償					
第11回	グローアインペインと評価法			第26回	動作評価と代償					
第12回	肩関節インピングメントと評価法			第27回	総復習					
第13回	上腕二頭筋長頭腱炎と評価法			第28回	総復習					
第14回	肩関節脱臼と評価法			第29回	総復習					
第15回	総復習			第30回	総復習					
テキスト										
参考文献	実践PTノート									
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)		
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)	<input type="radio"/>	その他 ( )				
履修上の注意										
備考										

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年 前期	単位数	2 単位			
科目名	身体調整法 I			講師名	田中 典					
実務内容	身体運動塾でトレーナーとして指導									
講義形態	実技	必修・選択の別	選択	分野	専門理論					
授業概要	動作改善指導に必要な着眼点と考え方を学び指導に応用できるようにします。 動作分析～動作改善はスポーツ障害発生の予防、技術・成績の向上に不可欠でさまざまなトレーニング効果を効率的に引き出すことが可能になります。									
到達目標	運動動作の基本評価と改善法を理解し実践指導できる基礎知識の習得を目標とします									
回数	講義計画									
第1回	トレーニング科学基礎概論(1)									
第2回	トレーニング科学基礎概論(2)									
第3回	運動動作と身体バランス									
第4回	運動動作評価と改善法									
第5回	基礎バランス調整法(1)									
第6回	基礎バランス調整法(2)									
第7回	身体への影響をみる －物質としての身体1－									
第8回	身体への影響をみる －物質としての身体2－									
第9回	身体への影響をみる －物質としての身体3－									
第10回	身体の関連をしる －部分と全身の関連1－									
第11回	身体の関連をしる －部分と全身の関連2－									
第12回	身体の関連をしる －部分と全身の関連3－									
第13回	身体の関連をしる －部分と全身の関連4－									
第14回	前期まとめ									
第15回	前期まとめ									
テキスト										
参考文献	5L理論・野球動作改革バッティング編・ピッティング編(ジャパンライム株式会社)									
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)		
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)	<input type="radio"/>	その他 ( 課題発表 )				
履修上の注意										
備考										

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース				開講時期	2年 後期	単位数	2 単位				
科目名	ファンクショナルトレーニング実践				講師名	松井 宏岳						
実務内容	スポーツ関連企業でトレーナーとして指導											
講義形態	実技		必修・選択の別		選択	分野	専門理論					
授業概要	ファンクショナルトレーニングについて、理論を理解し実践すること。 トレーナーとして正しい動作を行えることを目標とし、実際にトレーナーとクライアントの立場から実践を進め、現場を想定しながら指導力も高める。											
到達目標	移行的動作評価の目的、評価手順、評価方法・評価基準を理解し、クライアントの動作の問題点を正しく抽出し、その問題点を改善するための機能的エクササイズを処方できる力を養うことを目標とする											
回数	講義計画											
第1回	オリエンテーション(授業概要・成績評価方法)											
第2回	ファンクショナルトレーニングの基礎知識①											
第3回	ファンクショナルトレーニングの基礎知識②											
第4回	上肢のファンクショナルトレーニング①											
第5回	上肢のファンクショナルトレーニング②											
第6回	下肢のファンクショナルトレーニング①											
第7回	下肢のファンクショナルトレーニング②											
第8回	体幹のファンクショナルトレーニング①											
第9回	体幹のファンクショナルトレーニング②											
第10回	ファンクショナルトレーニングのプログラミング①											
第11回	ファンクショナルトレーニングのプログラミング②											
第12回	トレーニング指導実践①											
第13回	トレーニング指導実践②											
第14回	まとめ前半											
第15回	まとめ後半											
テキスト												
参考文献												
評価方法	<input type="checkbox"/>	筆記試験	<input type="checkbox"/>	小テスト	<input type="checkbox"/>	出席率	<input type="checkbox"/>	実技(実習)				
	<input checked="" type="checkbox"/>	授業態度	<input type="checkbox"/>	提出物(レポート)		その他 ( )						
履修上の注意												
備考												

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年	通年	単位数	4 単位				
科目名	リ・コンディショニング実践			講師名	太田 悠貴							
実務内容	スポーツ関連企業にて高齢者運動指導、パーソナルトレーナーとして指導											
講義形態	実技	必修・選択の別	選択	分野	専門理論							
授業概要	リ・コンディショニングの流れとそれに沿った評価からコンディショニングの実践を行い、最終的に一連の流れを組み立てられることを目的とする。 後期はコンディショニングの組み立てを各部位に合わせた実践として、発表形式で実施する。 自分で考え、プログラミングし、コンディショニングを行うことで現場で即、リ・コンディショニングを行えるようになることを目指す。											
到達目標	発症した傷害(障害)に対する基礎知識をもとに、機能回復プログラムを作成し実践指導できる力を身に付ける											
回数	講義計画			回数	講義計画							
第1回	ガイダンス(授業概要)			第16回	腰痛症のリ・コンディショニング1-① (評価とプログラミング)							
第2回	リ・コンディショニングの組み立て			第17回	腰痛症のリ・コンディショニング1-② (コンディショニング)							
第3回	クライアント評価(静的アライメント評価①)			第18回	腰痛症のリ・コンディショニング1-③ (コンディショニング)							
第4回	クライアント評価(動的アライメント評価②)			第19回	膝痛に対するリ・コンディショニング2-① (評価とプログラミング)							
第5回	クライアント評価(動的アライメント評価①)			第20回	膝痛に対するリ・コンディショニング2-② (コンディショニング)							
第6回	クライアント評価(動的アライメント評価②)			第21回	膝痛に対するリ・コンディショニング2-③ (コンディショニング)							
第7回	リ・コンディショニングトレーニング(体幹①)			第22回	足関節捻挫のリ・コンディショニング3-① (評価とプログラミング)							
第8回	リ・コンディショニングトレーニング(体幹②)			第23回	足関節捻挫のリ・コンディショニング3-② (コンディショニング)							
第9回	リ・コンディショニングトレーニング(下肢①)			第24回	足関節捻挫のリ・コンディショニング3-③ (コンディショニング)							
第10回	リ・コンディショニングトレーニング(下肢②)			第25回	膝痛に対するリ・コンディショニング4-① (評価とプログラミング)							
第11回	リ・コンディショニングトレーニング(上肢①)			第26回	膝痛に対するリ・コンディショニング4-② (コンディショニング)							
第12回	リ・コンディショニングトレーニング(上肢②)			第27回	膝痛に対するリ・コンディショニング4-③ (コンディショニング)							
第13回	評価～プログラミング			第28回	肩関節痛に対するリ・コンディショニング5-① (評価とプログラミング)							
第14回	プログラミング～コンディショニング①			第29回	肩関節痛に対するリ・コンディショニング5-② (コンディショニング)							
第15回	プログラミング～コンディショニング②			第30回	肩関節痛に対するリ・コンディショニング5-③ (コンディショニング)							
テキスト												
参考文献	公認アスレティックトレーナー 専門科目テキスト⑦ (アスレティックリハビリテーション)											
評価方法	<input type="checkbox"/> 筆記試験	<input type="checkbox"/> 小テスト	<input type="checkbox"/> ○	出席率	<input type="checkbox"/> ○	実技(実習)						
	<input type="checkbox"/> 授業態度	<input type="checkbox"/> 提出物(レポート)		その他	( )							
履修上の注意												
備考												

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	ライフ・フィットネストレーナー コース	開講時期	2年	通年	単位数	4 単位								
科目名	トレーニング科学			講師名	尾崎 大輝											
実務内容	フィットネスクラブにてメニュー管理、指導			実務経験	○											
講義形態	実技	必修・選択の別		必修	分野		専門実技									
授業概要	様々なトレーニング種目や方法、テクニックを学び、その理論的背景について理解を深める。各動作の評価・分析に元づいたメニューの構成やプログラム作りを実践を通じて学ぶ。															
到達目標	対象者の目的・現状・能力等、様々なケースに合わせ、理論的で効果のある指導を実践できるようになることを目標とする。															
回数	講義計画			回数	講義計画											
第1回	ガイダンス・トレーニング科学概論			第16回	ガイダンス・前期復習											
第2回	ウエイトトレーニング総論			第17回	トレーニング負荷の選択～マシン～											
第3回	自重トレーニング総論			第18回	トレーニング負荷の選択～ケーブル～											
第4回	動作分析とトレーニングテクニック～胸～			第19回	トレーニング負荷の選択～ダンベル～											
第5回	動作分析とトレーニングテクニック～肩～			第20回	トレーニング負荷の選択～バーベル～											
第6回	動作分析とトレーニングテクニック～背中～			第21回	ウォーミングアップと メインエクササイズの構成 ～上肢～											
第7回	動作分析とトレーニングテクニック～腕～			第22回												
第8回	動作分析とトレーニングテクニック～脚～			第23回	ウォーミングアップと メインエクササイズの構成 ～下肢～											
第9回	動作分析とトレーニングテクニック～体幹～			第24回												
第10回	ギアを用いたトレーニング～バランスボール～			第25回	目的別トレーニング～減量・ダイエット～											
第11回	ギアを用いたトレーニング～チューブ～			第26回	目的別トレーニング～姿勢・機能改善～											
第12回	ギアを用いたトレーニング～その他～			第27回	目的別トレーニング～筋肥大・ボディメイク～											
第13回	ケーススタディ			第28回	ケーススタディ											
第14回	ケーススタディ			第29回	ケーススタディ											
第15回	前記まとめ・総復習			第30回	後期まとめ・総復習											
テキスト																
参考文献	スタートイングストレングス、肉体改造のピラミッド															
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)								
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)		その他 ( )										
履修上の注意																
備考																

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年 通年	単位数	4 単位							
科目名	ボディメイク理論＆実践			講師名	高津 諭									
実務内容	スポーツ関連企業公認パーソナルトレーナーとしてパーソナルトレーナープログラムのアドバイザーを務める													
講義形態	講義	必修・選択の別		選択	分野	専門理論								
授業概要	筋生理学に基づく体づくりを理論と実技で学んでいきます 筋肥大の仕組みを理解する エクササイズテクニックの習得 体づくりのための食事について理解する													
到達目標	ボディメイクに必要な筋生理学的なトレーニングの捉え方と食育指導の知識を高めることで、心と体の両面からの健康を追究し、クライアントの目的に応じたトレーニング指導と食育指導の実践能力を高めることを目標とする													
回数	講義計画			回数	講義計画									
第1回	パーソナルトレーニング概論			第16回	筋肥大の為のプログラミング									
第2回	ボディメイク概論			第17回	メカニカルストレスを高める									
第3回	筋肥大理論～筋収縮			第18回	トレーニング容量を増やす									
第4回	筋肥大理論～運動単位			第19回	種目の組み合わせ方									
第5回	筋肥大理論～筋繊維タイプ			第20回	重さの増やし方と期分け									
第6回	筋肥大理論～筋肥大の仕組み①			第21回	実技)目的別トレーニング・物理負荷									
第7回	筋肥大理論～筋肥大の仕組み②			第22回	実技)目的別トレーニング・容量									
第8回	筋肥大理論～筋肥大の仕組み③			第23回	実技)目的別トレーニング・特殊テク									
第9回	実技)部位別トレーニング・胸			第24回	実技)目的別トレーニング・特殊テク									
第10回	実技)部位別トレーニング・肩			第25回	ボディメイクの為の食事・筋肥大									
第11回	実技)部位別トレーニング・背中			第26回	ボディメイクの為の食事・筋肥大									
第12回	実技)部位別トレーニング・脚			第27回	ボディメイクの為の食事・除脂肪									
第13回	実技)部位別トレーニング・腕			第28回	ボディメイクの為の食事・除脂肪									
第14回	まとめ			第29回	まとめ									
第15回	まとめ			第30回	まとめ									
テキスト														
参考文献	「石井直方の筋肉の科学」「筋肥大メソッド」「除脂肪メソッド」													
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)						
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)	<input type="radio"/>	その他 ( )								
履修上の注意														
備考														

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年 前期	単位数	2 単位			
科目名	CPT試験講座			講師名	尾崎大輝					
実務内容										
講義形態	講義	必修・選択の別	選択	分野	専門理論					
授業概要	CPT認定試験に向けて各単元に分け○×形式による問題を行う。学生個々の基礎知識レベルを引き上げ3択問題に柔軟に対応できる力を身につけていく。 各単元の正答率を基に学生個々の苦手分野を抽出し解説を交え対応していく。									
到達目標	NSCA-CPT認定試験に向けて応用理論に対応できる力を身につけ試験合格につなげることを目標とする									
回数	講義計画									
第1回	エクササイズテクニック(コアエクササイズ①)									
第2回	エクササイズテクニック(コアエクササイズ②)									
第3回	エクササイズテクニック(パワーエクササイズ・補助エクササイズ)									
第4回	プログラムデザイン(レジスタンス①)									
第5回	プログラムデザイン(レジスタンス②)									
第6回	プログラムデザイン(レジスタンス③)									
第7回	プログラムプランニング(有酸素持久力TR)									
第8回	プログラムプランニング(プライオメトリクス・スピードトレーニング)									
第9回	クライアントに対する面談と評価									
第10回	体力測定法・測定評価									
第11回	特定のクライアント(妊婦・子ども・高齢者)									
第12回	特定のクライアント(アスリート・整形外科的疾患)									
第13回	栄養に関するパーソナルトレーナーの役割 パーソナルトレーナーのための心理学									
第14回	法的諸問題									
第15回	総復習									
テキスト	パーソナルトレーナーの基礎知識(NSCA)									
参考文献										
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験		小テスト	<input type="radio"/>	出席率		実技(実習)		
	<input type="radio"/>	授業態度		提出物(レポート)		その他 ( )				
履修上の注意										
備考										

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年 前期	単位数	2 単位			
科目名	スポーツマッサージ			講師名	太田 悠貴					
実務内容	スポーツ関連企業にて高齢者運動指導、パーソナルトレーナーとして指導									
講義形態	実技	必修・選択の別	選択	分野	専門理論					
授業概要	触診技術を生かして筋・関節へのアプローチ方法を学ぶ 身体のケアの方法を学ぶ									
到達目標	マッサージの目的、効果を理解し、軽擦法・強擦法・揉捏法・叩打法などの様々な手技と手順を実践を通して習得することを目標とする									
回数	講義計画									
第1回	肩甲帯の触診とアプローチ①									
第2回	肩甲帯の触診とアプローチ②									
第3回	肩甲帯の触診とアプローチ③									
第4回	腰背部の触診とアプローチ									
第5回	下肢後面の触診とアプローチ①									
第6回	下肢後面の触診とアプローチ②									
第7回	下肢前面の触診とアプローチ①									
第8回	下肢前面の触診とアプローチ②									
第9回	足部のアプローチ									
第10回	上腕へのアプローチ									
第11回	胸郭へのアプローチ									
第12回	関節モビライゼーション①									
第13回	関節モビライゼーション②									
第14回	姿勢から見る各部位の評価									
第15回	総復習									
テキスト	運動療法のための機能解剖学的触診技術上肢、下肢・体幹									
参考文献										
評価方法		筆記試験 <input type="radio"/>	小テスト <input type="radio"/>	出席率 <input type="radio"/>	実技(実習) <input type="radio"/>					
	授業態度 <input type="radio"/>	提出物(レポート) <input type="radio"/>		その他 ( )						
履修上の注意										
備考										

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース				開講時期	2年 前期	単位数	2 単位					
科目名	介護予防運動概論 II				講師名	岡本 猛							
実務内容	スポーツ関連企業で運動指導者として指導												
講義形態	講義	必修・選択の別		選択	分野	専門理論							
授業概要	介護予防の各専門分野を深く学び、現場での指導に活かすことができるよう、より実践的な指導方法を学びます。また実技指導も取り入れることで、より高い指導テクニックを身につけます。												
到達目標	高齢者特有の疾患、運動特性を理解し、個々に適した運動プログラムを作成できる力を身に付けることを目標とします												
回数	講義計画												
第1回	低栄養予防理論 ①												
第2回	低栄養予防理論 ②												
第3回	低栄養予防理論 ③												
第4回	失禁予防理論 ①												
第5回	失禁予防理論 ②												
第6回	失禁予防理論 ③												
第7回	転倒予防理論 ①												
第8回	転倒予防理論 ②												
第9回	転倒予防理論 ③												
第10回	高齢者筋力トレーニング理論 ①												
第11回	高齢者筋力トレーニング理論 ②												
第12回	高齢者筋力トレーニング理論 ③												
第13回	リスク管理 ①												
第14回	リスク管理 ②												
第15回	総復習												
テキスト	介護予防運動トレーナー養成テキスト												
参考文献													
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験		小テスト	<input type="radio"/>	出席率		実技(実習)					
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)		その他 ( )							
履修上の注意													
備考													

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年 後期	単位数	2 単位			
科目名	レッドコード演習			講師名	橋本 学					
実務内容										
講義形態	実技	必修・選択の別	選択	分野	専門実技					
授業概要	レッドコードの特性や理論を十分に理解させる。また、基礎的なレッドコードの使用方法をはじめ、関節モビライゼーションのセッティング方法、高齢者に対するトレーニング方法を実践できるように実技を行う。									
到達目標	レッドコードの目的、効果を理解し、機能的な神経筋トレーニング、スポーツパフォーマンスの向上、リハビリテーションといった目的に対して、効果的な運動プログラムを作成できる力を身に付けることを目標とする									
回数	講義計画									
第1回	レッドコードセオリー①									
第2回	レッドコードセオリー②									
第3回	レッドコードセオリー③									
第4回	下肢に対するモビリティエクササイズ									
第5回	上肢に対するモビリティエクササイズ									
第6回	体幹に対するモビリティエクササイズ									
第7回	頸部に対するモビリティエクササイズ									
第8回	ウイーク・リンク・テスト①									
第9回	ウイーク・リンク・テスト②									
第10回	ウイーク・リンク・テスト③									
第11回	段階的負荷法									
第12回	ケーススタディ①									
第13回	ケーススタディ②									
第14回	実技まとめ									
第15回	筆記まとめ									
テキスト	資料配布									
参考文献	三輪書店 レッドコードニューラックマニュアル									
評価方法	<input type="radio"/> 筆記試験 <input type="radio"/> 小テスト <input type="radio"/> 出席率 <input type="radio"/> 実技(実習)									
	<input type="radio"/> 授業態度 <input type="radio"/> 提出物(レポート) <input type="radio"/> その他 ( )									
履修上の注意										
備考										

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年	通年	単位数	4 単位
科目名	スポーツ福祉演習			講師名	岡本 猛			
実務内容								
講義形態	実習	必修・選択の別	選択	分野	専門理論			
授業概要	箕面まちやまのイベントにて、ノルディックウォーキングの体験会を実施するため指導練習を行う。また高齢者マンション在住者に運動指導を実施するため、学生自身で企画、運営、参加者募集活動など考案する。運動メニューを作成し安全に実施できるよう、くり返しリハーサルを行う。学生自身で考案した企画を高齢者マンション管理会社にプレゼンテーションし、実施に向けて打ち合わせを行う。							
到達目標	介護予防運動実習に向けて、運動プログラムの企画、運営、参加者募集方法など、実習を円滑に遂行するための手順を習得する。また、実習先での企画プレゼンテーション力を養う							
回数	講義計画			回数	講義計画			
第1回	オリエンテーション			第16回	体力測定練習			
第2回	ノルディックウォーキング指導練習			第17回	体力測定練習			
第3回	ノルディックウォーキング指導練習			第18回	体力測定練習			
第4回	ノルディックウォーキング指導練習			第19回	体力測定練習			
第5回	ノルディックウォーキング指導練習			第20回	体力測定練習			
第6回	実習事前準備(箕面まちやまイベント)			第21回	体力測定練習			
第7回	実習事前準備(箕面まちやまイベント)			第22回	運動メニューの作成・実践(練習)			
第8回	高齢者マンション実習オリエンテーション			第23回	運動メニューの作成・実践(練習)			
第9回	実習計画の作成			第24回	運動メニューの作成・実践(練習)			
第10回	実習計画の作成			第25回	運動メニューの作成・実践(練習)			
第11回	実習計画の作成			第26回	運動メニューの作成・実践(練習)			
第12回	実習計画の作成			第27回	運動メニューの作成・実践(練習)			
第13回	企画書の作成			第28回	運動メニューの作成・実践(練習)			
第14回	企画書の作成			第29回	運動メニューの作成・実践(練習)			
第15回	先方へ企画提案			第30回	運動メニューの作成・実践(練習)			
テキスト								
参考文献								
評価方法	筆記試験		小テスト		出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)	
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)		その他 ( )		
履修上の注意								
備考								

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース				開講時期	2年 前期	単位数	2 単位					
科目名	コンディショニング実習 I				講師名	大江 信一郎							
実務内容													
講義形態	実技	必修・選択の別		選択	分野	専門理論							
授業概要	フィットネスなどの健康増進施設においてパーソナル指導ができる基礎知識、技術を身につける。各部位のセルフ、パートナーストレッチの手法とコアエクササイズのプログラム手法を身につけ実践指導できることを目指す。また、クライアントの静的動的アライメント評価から不適切な動作、問題点を読み取り障害発生の予防、競技力向上に繋げるファンクショナルトレーニングをプログラムできる指導力も身につける。												
到達目標	静的・動的アライメントを正しく評価する力を養い、不適切な動作や問題点に対して、特に過緊張部位に対するアプローチの方法を習得することを目標とする												
回数	講義計画												
第1回	ガイダンス												
第2回	解剖学的見地からみるストレッチ・コアトレーニングの必要性について												
第3回	静的アライメント評価												
第4回	動的アライメント評価(下肢)												
第5回	動的アライメント評価(下肢)												
第6回	動的アライメント評価(上肢)												
第7回	動的アライメント評価(上肢)												
第8回	動的アライメント評価(体幹)												
第9回	動的アライメント評価(体幹)												
第10回	評価に対するコレクティブエクササイズ理論												
第11回	評価に対するコレクティブエクササイズプログラム(ストレッチ①)												
第12回	評価に対するコレクティブエクササイズプログラム(ストレッチ②)												
第13回	評価に対するコレクティブエクササイズプログラム(ストレッチ③)												
第14回	実技まとめ												
第15回	実技まとめ												
テキスト													
参考文献	ファンクショナルトレーニング												
評価方法	<input type="checkbox"/>	筆記試験	<input type="checkbox"/>	小テスト	<input type="checkbox"/>	出席率	<input type="checkbox"/>	実技(実習)					
	<input type="checkbox"/>	授業態度		提出物(レポート)		その他 ( )							
履修上の注意													
備考													

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年	前期	単位数	2 単位				
科目名	スタジオエクササイズ実践Ⅱ			講師名	松本 友紀							
実務内容	スポーツ関連企業にてスタジオインストラクターとして活動											
講義形態	実技	必修・選択の別	選択	分野	専門実技							
授業概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>フィットネスの中でもブームであるダンス要素を取り入れる</li> <li>ダンス要素を取り入れることによって即戦力となる力を身に付ける</li> <li>将来において幅広いジャンル要素を身に付け自信をつけさせる</li> </ul>											
到達目標	実践Ⅰで体験した様々なエクササイズに関する指導法を学び、各エクササイズの指導案を作成し実践できる能力を身に付ける											
回数	講義計画											
第1回	就活への目標経過報告、エクササイズ実践											
第2回	エアロビクス基礎(ダンス要素)											
第3回	エアロビクス基礎(ダンス要素)											
第4回	ダンスエアロビクス実践											
第5回	ダンスエアロビクス実践											
第6回	ダンスエアロビクス披露(一人5分)											
第7回	ダンスエアロビクス披露(一人5分)											
第8回	ダンス練習②											
第9回	ダンス練習③											
第10回	ダンス練習④											
第11回	ダンス練習⑤											
第12回	ダンス練習⑥											
第13回	ダンス練習⑦											
第14回	ダンス練習⑧											
第15回	発表											
テキスト												
参考文献												
評価方法	筆記試験		小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)					
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ( )						
履修上の注意												
備考												

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年	前期	単位数	2 単位																
科目名	コーチング論			講師名	山田 正和																			
実務内容																								
講義形態	講義	必修・選択の別		選択	分野	専門理論																		
授業概要	<p>ビジネス・教育・スポーツ・医療などの様々な分野において人材育成やチームビルディングなどに役立つコーチングについて学び、他者とのコミュニケーション能力を高めると共に、スポーツコーチがティーチングや指導法と融合又は使い分けさせることで、よりパーソナルに対応できる指導者を育成する。</p> <p>自分の指導者としてのあり方(自分軸)を明確にする。</p>																							
到達目標	スポーツ指導者としてのコーチングスキルを身に付ける。2~3人組によるコーチングセッションやディスカッションを取り入れることで、コーチングスキルを身につけながら、自己理解・他者理解を深めることを目標とする。																							
回数	講義計画																							
第1回	コーチングとは?																							
第2回	自己理解／他者理解①4つのタイプ																							
第3回	信頼関係を築くスキル①聴く																							
第4回	信頼関係を築くスキル②認める																							
第5回	気付きを与えるスキル①効果的な質問																							
第6回	気付きを与えるスキル②フィードバック																							
第7回	コーチングフローを理解する																							
第8回	目標を設定する 値値とニーズ																							
第9回	行動を促し継続させる 決断させる～フォローする																							
第10回	コーチングセッション実践演習																							
第11回	指導者としてのスポーツコーチング①																							
第12回	指導者としてのスポーツコーチング②																							
第13回	自己理解②自己のライフバランス																							
第14回	自己理解③自己のビジョンメイキング																							
第15回	自分の人生を構築する																							
テキスト	なし																							
参考文献	コーチングメソッド、コーチングスキル、心の力コーチング																							
評価方法	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 20%;">筆記試験</td> <td style="width: 10%; text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="width: 20%;">小テスト</td> <td style="width: 10%; text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="width: 20%;">出席率</td> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 10%;">実技(実習)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td>授業態度</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td>提出物(レポート)</td> <td></td> <td>その他 ( )</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>									筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率		実技(実習)	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)		その他 ( )		
	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率		実技(実習)																	
<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)		その他 ( )																			
履修上の注意																								
備考																								

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年 後期	単位数	2 単位			
科目名	フィットネスマネジメント論			講師名	梅原 哲朗					
実務内容	スポーツ関連企業でインストラクターとして指導									
講義形態	講義	必修・選択の別	選択	分野	専門理論					
授業概要	<p>高齢化が進む現代社会において健康維持と健康増進に不可欠なスポーツの位置づけがどのような施策でどのように行われようとしているか、またそこに展開する提供事業の経営のあり方とマネジメントを現場の状況から多角的に考察、理解することをこの講義のねらいとする。インストラクターとしての専門知識だけではなく、マネジメント能力を身に付け、フィットネス業界で力を発揮してもらう。</p> <p>また同時に、運動指導者として地域スポーツ、生涯スポーツへの関わりを、側面から支える側の立場としていかにるべきかを認識させていくこともねらいとする。</p>									
到達目標	フィットネス業界の現状を知り、今後の業界発展のために、どのようなマネジメントが必要なのか？をディスカッション方式で学び、就職後の企画運営力を高めることを目標とする									
回数	講義計画									
第1回	授業オリエンテーション、現代社会とスポーツ・フィットネスの歴史									
第2回	スポーツプロモーションとスポーツ基本計画									
第3回	スポーツ立国戦略と予算・トレンド動向									
第4回	スポーツ振興の方策と行政									
第5回	総合型地域スポーツ、スポーツ少年団									
第6回	総合型地域スポーツ、スポーツ少年団									
第7回	マーケティング・エリアマーケティング(地域密着)									
第8回	コンセプトの展開、社会貢献(クラブコンセプト)									
第9回	運営・営業システム									
第10回	集客、観戦者増加マネジメント									
第11回	組織運営									
第12回	財務管理(非営利組織の実態と今後)									
第13回	施設設計、管理									
第14回	まとめ									
第15回	まとめ									
テキスト										
参考文献										
評価方法	<input type="radio"/> 筆記試験 <input type="radio"/> 小テスト <input type="radio"/> 出席率 <input type="radio"/> 実技(実習)									
	<input type="radio"/> 授業態度 <input type="radio"/> 提出物(レポート)				その他 ( )					
履修上の注意										
備考										

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年 前期	単位数	2 単位				
科目名	水泳指導法 I			講師名	山田 正和						
実務内容											
講義形態	実技	必修・選択の別		必修	分野	専門実技					
授業概要	水泳指導員に必要な競泳4泳法の指導法を学ぶことを目的とする。(座学&実技) 各種目の指導法を学び実践することで指導者としての実技能力(泳力)を高める。 安全対策における実技能力(横泳ぎ・潜行)を学び、習得する。 各種目における完成までの一連のプログラム(指導法基礎)を学ぶ。 レベル・年齢別の指導法を学び指導能力を高める。										
到達目標	水泳指導員に必要な競泳4泳法の指導テクニックを学ぶ。各泳法でよく見られる問題点に対しての改善方法、指導ポイントを実践を通して習得することを目標とする										
回数	講義計画										
第1回	準備・整理運動とクロールKPC										
第2回	クロール完成までの段階指導										
第3回	クロール中・上級者指導法										
第4回	背泳ぎKPCと中・上級者指導法										
第5回	平泳ぎKPCと中・上級者指導法										
第6回	バタフライKPCと中・上級者指導法										
第7回	スタート&ターンと個人メドレー①										
第8回	横泳ぎ & 立泳ぎ & 潜水と個人メドレー②										
第9回	泳力強化①										
第10回	泳力強化②										
第11回	泳力強化③										
第12回	泳力強化④										
第13回	実技(個人メドレー 100m)										
第14回	実技(10分間泳／T-10測定)										
第15回	総復習										
テキスト	水泳指導教本										
参考文献	赤十字水上安全講習教本 アクアフィットネスマニュアル 他										
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)			
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)	<input type="radio"/>	その他 ( )					
履修上の注意											
備考											

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース				開講時期	2年 前期	単位数	2 単位
科目名	こどもと体育 II				講師名	西條 喜博		
実務内容	実務経験							
講義形態	実技				必修・選択の別	選択	分野	専門理論
授業概要	3~5歳の幼児を中心とした、成長の発達について学ぶ。 成長発達に伴い、どのように運動能力が発達していくか。また、その為には日々の指導の中にどのような実践を取り入れていけばよいかを学ぶ。							
到達目標	子どもに対してゲームや歌、集団遊びやスポーツといったアクティビティを効果的に活用し、「集団をリードする」「コミュニケーションを促進する」「楽しい空間をつくる」など、対象や目的に合わせてプログラムを企画・展開できる力を養う							
回数	講義計画							
第1回	身体の発育・発達							
第2回	心の発達と運動							
第3回	基本的生活習慣と保育							
第4回	乳幼児の安全指導							
第5回	運動能力の発達と保育(1)							
第6回	運動能力の発達と保育(2)							
第7回	体育あそび指導法(1)							
第8回	体育あそび指導法(2)							
第9回	体力測定・測定方法							
第10回	固定遊具の管理							
第11回	乳幼児の怪我、病気の対応方法、乳幼児の心肺蘇生法							
第12回	食育について							
第13回	幼児体育とは？							
第14回	幼児に必要な運動指導							
第15回	まとめ							
テキスト								
参考文献								
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験		小テスト	<input type="radio"/>	出席率		実技(実習)
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)		その他 ( )		
履修上の注意								
備考								

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年 後期	単位数	2 単位				
科目名	身体調整法 II			講師名	田中 典						
実務内容	身体運動塾でトレーナーとして指導										
講義形態	実技	必修・選択の別		選択	分野	専門理論					
授業概要	<p>動作改善指導に必要な着眼点と考え方を学び指導に応用できるようにします。</p> <p>動作分析～動作改善はスポーツ障害発生の予防、技術・成績の向上に不可欠でさまざまなトレーニング効果を効率的に引き出すことが可能になります。</p> <p>運動動作の基本評価と改善法を繰り返すことで実践指導に役立つ力をつけていきます。</p>										
到達目標	身体調整法 I で得た着眼点をもとに、クライアントの目的に応じたパーソナルレッスンの手法を実践活動を通して身に付けることを目標とする										
回数	講義計画										
第1回	前期復習										
第2回	動作改善と評価(1)										
第3回	動作改善と評価(2)										
第4回	動作分析1－1(立位姿勢)										
第5回	動作分析1－2(歩・走動作)										
第6回	動作分析1－3(投動作)										
第7回	動作分析1－4(打動作)										
第8回	運動現場での課題と問題点(1)										
第9回	運動現場での課題と問題点(2)										
第10回	運動現場での課題と問題点(3)										
第11回	トレーニング実践指導 パーソナルトレーニング1										
第12回	トレーニング実践指導 パーソナルトレーニング2										
第13回	トレーニング実践指導 グループトレーニング										
第14回	まとめ										
第15回	後期まとめ 課題発表										
テキスト											
参考文献	5L理論・野球動作改革バッティング編・ピッ칭ング編(ジャパンライム株式会社)										
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)			
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)	<input type="radio"/>	その他 ( 課題発表 )					
履修上の注意											
備考											

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年	前期	単位数	2 単位				
科目名	アクアエクササイズ			講師名	梅原 哲朗							
実務内容	スポーツ関連企業でインストラクターとして指導											
講義形態	実技	必修・選択の別	選択	分野	専門実技							
授業概要	アクアエクササイズの必要性を理解し、参加者ニーズ・レベルに応じたアクアダンス・コンディショニングのプログラム作成・指導ができる能力を身につける。 指導者としての能力を身につけ、指導の循環をもとに現場での実践を可能にするレベルを目標に学習する											
到達目標	アクアダンスの基本動作と強度変換方法を理解し、アクアコンディショニングプログラムの作成、実践指導ができる力を身に付けることを目標とする											
回数	講義計画											
第1回	アクアフィットネス概論・水の特性・プログラミング											
第2回	アクアダンス・ストレッチ体験											
第3回	アクアダンスの基本動作の取得・音楽の使い方											
第4回	①リニアプログラミングの指導方法 強度変化要素の理解											
第5回	②プログラムの構成(コンビネーション)と指導1											
第6回	②プログラム構成(コンビネーション)と指導(指導の循環とキューリング)											
第7回	アクアダンスプログラムの構成発表 (中間テスト:VTR撮影)											
第8回	コンディショニングの基本動作と強度変換方法											
第9回	コンディショニングのプログラム作成と指導											
第10回	アクアダンス+コンディショニング指導											
第11回	アクアダンス+コンディショニング指導											
第12回	アクアダンス+コンディショニング指導											
第13回	2分30秒のアクアダンス作成											
第14回	実技テスト(VTR撮影)											
第15回	まとめ											
テキスト	アクアエクササイズ指導教本 日本フィットネス協会											
参考文献	健康運動実践指導者テキスト・最新フィットネス基礎理論											
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)				
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)		その他 ( )						
履修上の注意												
備考												

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年 後期	単位数	2 単位			
科目名	エアロビクス理論			講師名	辻本 智子					
実務内容	スポーツ関連企業にて、エアロビクス、ヨガ、ダンスを指導									
講義形態	講義	必修・選択の別	選択	分野	専門実技					
授業概要	健康づくりにおいてグループ指導が再び重要視されつつある現場において必要な基礎的専門知識を理解することを目標に、現場での様々な参加者に応じた安全で効果的なプログラムの作成と指導が出来るように実際の現場での実例を取り上げながら授業を展開する。また、ADI資格試験対策として出題の傾向とその目的を把握させながら理解を深める。									
到達目標	エアロビックダンスエクササイズインストラクター(ADI)資格理論試験合格を目標とする。また、現場での様々な参加者に応じた、安全で効果的な有酸素運動のプログラム作成のための復習も兼ねる									
回数	講義計画									
第1回	オリエンテーション 第1章 フィットネス概論									
第2回	第2章 機能解剖学									
第3回	第3章 運動生理学									
第4回	第4章 体力学									
第5回	第4章 体力学									
第6回	第5章 運動処方									
第7回	第5章 運動処方									
第8回	第6章 運動傷害									
第9回	第6章 運動傷害									
第10回	第7章 トレーニング法									
第11回	第7章 トレーニング法									
第12回	第9章 基礎栄養学									
第13回	第9章 基礎栄養学									
第14回	第8章 エアロビクスダンスエクササイズ									
第15回	まとめ									
テキスト	フィットネス基礎理論・グループエクササイズ指導理論 エアロビックダンスエクササイズ指導理論									
参考文献										
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)		
	<input type="radio"/>	授業態度		提出物(レポート)		その他 ( )				
履修上の注意										
備考										

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年	通年	単位数	4 単位				
科目名	エアロビクス実技			講師名	辻本 智子							
実務内容	スポーツ関連企業にて、エアロビクス、ヨガ、ダンスを指導											
講義形態	実技	必修・選択の別	選択	分野	専門実技							
授業概要	健康づくりの指導者として必要な指導スキルを習得するだけでなく指導者としての自覚をもたせる。基本的なプログラムを構成・指導できる能力を身につけさせるとともに必要な身体能力を向上させる。常に指導現場の現状・新しい情報を授業に取り込みながら、幅広い年齢層に活かす指導を研究する。また、ADI・健康運動実践指導者として必要な指導技術を身に付ける。GFI・ADI試験の2分30秒のプログラムを完成させ指導できる能力を習得する。											
到達目標	常に指導現場の現状・新しい情報を取り入れ、幅広い年齢層の目的に応じたエアロビクス指導技術を身につけることを目標とする											
回数	講義計画			回数	講義計画							
第1回	●ウォーミングアップ構成方法とその目的 (プレコリオで習得)			第16回	●前期の復習(メインパート課題発表) 筋コンディショニングについて							
第2回	●ウォーミングアップとアライメント ●ウォーミングアップ時におけるスタンディングストレッチの指導方法(指導の循環)			第17回	プログラム(メインパート)作成 筋コンディショニングの指導方法							
第3回	●メインエクササイズの構成・作成方法 コンビネーションの指導構成			第18回	●筋コンディショニングの指導 ●クールダウンの目的とストレッチ							
第4回	①8]×4(1ブロック)の作成と指導			第19回	●筋コンディショニングとストレッチの効果的な指導とキューリングテクニック							
第5回	●シンメトリーの作成と指導テクニック ●バーバル・ビュアルキューリングを用いた指導方法			第20回	プログラム指導練習 Qリング(指導サイクル)アライメント							
第6回	コンビネーションの強度変換(レイヤリング)方法			第21回	●ADI対策プログラム指導練習 ●ウォーミングアップ構成							
第7回	①8]×4(1ブロック)の作成・指導 ●2分間のプログラムを発表(中間試験)			第22回	●ADI対策プログラム指導練習 ●メインパート構成							
第8回	●シンメトリーの作成と指導テクニック ●強度変換(レイヤリング)①+②			第23回	●ADI対策プログラム指導練習 ●メインパート構成							
第9回	①8]×4(ローハイ)の作成と指導 シンメトリーの作成と指導テクニック			第24回	●ADI対策プログラム指導練習 ●筋コンディショニング構成							
第10回	強度変換(レイヤリング)①+②+③			第25回	●ADI対策プログラム指導練習 ●各パート指導練習							
第11回	プログラム指導と適切な指導の循環の実施 (安全で効果的な指導の検討)			第26回	●ADI対策プログラム指導練習 ●各パート指導練習							
第12回	プログラム指導と適切な指導の循環の実施 (安全で効果的な指導の検討)			第27回	実習まとめ							
第13回	実技まとめ			第28回	実習まとめ							
第14回	実技まとめ			第29回	実習まとめ							
第15回	実技まとめ			第30回	実習まとめ							
テキスト	フィットネス基礎理論・グループエクササイズ指導理論 エアロビックダンスエクササイズ指導理論											
参考文献												
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)				
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)	<input type="radio"/>	その他 ( )						
履修上の注意												
備考												

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年 後期	単位数	2 単位				
科目名	水泳指導法Ⅱ			講師名	山田 正和						
実務内容											
講義形態	実技	必修・選択の別		選択	分野	専門実技					
授業概要	水泳指導員に必要な競泳4泳法の指導法を学ぶことを目的とする。(座学&実技) 各種目の指導法を学び実践することで指導者としての実技能力(泳力)を高める。 安全対策における実技能力(横泳ぎ・潜行)を学び、習得する。 各種目における完成までの一連のプログラム(指導法基礎)を学ぶ。 レベル・年齢別の指導法を学び指導能力を高める。										
到達目標	水泳指導員に必要な競泳4泳法の指導法、各種目における完成までの一連のプログラムを習得する。また安全対策における(横泳ぎ・潜行)を学び習得する。										
回数	講義計画										
第1回	競泳4泳法実技										
第2回	幼児指導教程										
第3回	高齢者指導教程										
第4回	クロール指導法応用編～指導実習①										
第5回	背泳ぎ指導法応用編～指導実習②										
第6回	平泳ぎ指導法応用編～指導実習③										
第7回	バタフライ指導法応用編～指導実習④										
第8回	指導実習⑤～泳力強化①										
第9回	指導実習⑥～泳力強化②										
第10回	指導実習⑦～泳力強化③										
第11回	指導実習⑧～泳力強化④										
第12回	指導実習⑨～泳力強化⑤										
第13回	実技 & 判定能力(Fr,Ba 25m)										
第14回	実技 & 判定能力(Br,Bt 25m)										
第15回	総復習										
テキスト	水泳指導教本										
参考文献	赤十字水上安全講習教本 アクアフィットネスマニュアル 他										
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験		小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)			
		授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)		その他 ( )					
履修上の注意											
備考											

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年 後期	単位数	2 単位				
科目名	水泳特論			講師名	照屋 博康						
実務内容											
講義形態	講義	必修・選択の別		選択	分野	専門実技					
授業概要	日本スポーツ協会・水泳コーチ1資格の取得を目的とする。 スイミングインストラクターとして必要な専門知識を学ばせる。 泳ぎの構造及び人の発育・発達を理解し、年齢・レベル・目的別による適切な指導法を習得する。 “指導者とは？”を学ばせることで人間的育成を図る。										
到達目標	公認水泳コーチ1資格筆記試験合格を目標とする										
回数	講義計画										
第1回	オリエンテーション～指導者制度										
第2回	水泳の特性										
第3回	水泳の歴史										
第4回	水泳技術の構造①										
第5回	水泳技術の構造②										
第6回	水泳技術の構造③										
第7回	水泳指導法①										
第8回	水泳指導法②										
第9回	水泳の安全対策										
第10回	競泳競技の規則と審判法										
第11回	心肺蘇生法										
第12回	水泳のトレーニング法①										
第13回	水泳のトレーニング法②										
第14回	水泳競技(競泳以外)と審判法										
第15回	総復習										
テキスト	水泳指導教本										
参考文献	赤十字水上安全講習教本 日本スポーツ協会C級教師教本 他										
評価方法		筆記試験 <input type="radio"/>	小テスト <input type="radio"/>	出席率			実技(実習)				
	授業態度 <input type="radio"/>	提出物(レポート) <input type="radio"/>		その他 ( )							
履修上の注意											
備考											

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年 前期	単位数	2 単位			
科目名	幼児体育実践 I			講師名	熊谷 笑子					
実務内容	スポーツ関連企業でインストラクターとして指導									
講義形態	実技	必修・選択の別	選択	分野	専門実技					
授業概要	心と身体を育てる、こどもフィットネスの必要性を理解し年齢区別に安全で効果的で楽しいレッスンの実技指導ができるようになる。同時に指導者に必要な見る力・伝える力・個々に合わせたバリエーション力をつけていきます。									
到達目標	キッズビクスプログラムの中の根幹であるアクティビティ・プレイ & フィットネスエクササイズについて、自分でプログラムを体感し、子どもたちへのフィットネスエクササイズプログラム作成の基礎を学ぶことを目標とする									
回数	講義計画									
第1回	オリエンテーション 実技体験(小学生)									
第2回	こどもフィットネス基礎理論 実技体験(幼児)									
第3回	こどもフィットネス基礎理論 実技体験(親子)									
第4回	子どもの心と身体 手遊び歌遊び身体遊びGW									
第5回	子どもの心と身体 ごっこ遊びGW									
第6回	遊びフィットネス理論 ごっこ遊びGW									
第7回	身体だけで楽しめる遊びフィットネス GW									
第8回	道具を使って楽しめる遊びフィットネス									
第9回	道具を使って楽しめる遊びフィットネスGW									
第10回	キッズサーキット									
第11回	キッズサーキットGW									
第12回	安全に指導するために									
第13回	前期まとめ テスト対策									
第14回	前期まとめ テスト対策									
第15回	前期まとめ テスト対策									
テキスト										
参考文献	キッズビクスハンドブック・プレイフィットネスハンドブック									
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)		
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)		その他 ( )				
履修上の注意										
備考										

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年 後期	単位数	2 単位			
科目名	幼児体育実践Ⅱ			講師名	熊谷 笑子					
実務内容	スポーツ関連企業でインストラクターとして指導									
講義形態	実技	必修・選択の別	選択	分野	専門実技					
授業概要	心と身体を育てる、こどもフィットネスの必要性を理解し年齢区別に安全で効果的で楽しいレッスンの実技指導ができるようになる。同時に指導者に必要な見る力・伝える力・個々に合わせたバリエーション力をつけていきます。									
到達目標	遊びフィットネスの運動プログラムを作成し、からだと道具を使ったコラボレーションプログラムをプレゼンテーションできる力を身に付ける									
回数	講義計画									
第1回	オリエンテーション 前期復習									
第2回	プログラム構成 導入 W-UP									
第3回	プログラム構成 導入 W-UP									
第4回	プログラム構成 メインパート									
第5回	プログラム構成 メインパート									
第6回	プログラム構成 アクティビティプレイ									
第7回	プログラム構成 アクティビティプレイ									
第8回	プログラム構成 C-DOWN									
第9回	プログラム構成 C-DOWN									
第10回	年齢別 1レッスンプログラム構成 実践									
第11回	年齢別 1レッスンプログラム構成 実践									
第12回	年齢別 1レッスンプログラム構成 実践									
第13回	年齢別 1レッスンプログラム構成 実践									
第14回	実技テスト対策									
第15回	実技テスト対策									
テキスト										
参考文献	キッズビクスハンドブック・プレイフィットネスハンドブック									
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)		
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)		その他 ( )				
履修上の注意										
備考										

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年	後期	単位数	2 単位																
科目名	コンディショニング実習Ⅱ			講師名	大江 信一郎																			
実務内容																								
講義形態	実技	必修・選択の別		選択	分野		専門実技																	
授業概要	フィットネスなどの健康増進施設においてパーソナル指導ができる基礎知識、技術を身につける。各部位のセルフ、パートナーストレッチの手法とコアエクササイズのプログラム手法を身につけ実践指導できることを目指す。 また、クライアントの静的動的アライメント評価から不適切な動作、問題点を読み取り障害発生の予防、競技力向上に繋げるファンクショナルトレーニングをプログラムできる指導力も身につける。																							
到達目標	静的・動的アライメントを評価し、過緊張や機能不全となっている部位に対するアイソレイトプログラム、そして、各関節の協同動作不全に対するインテグレイトプログラムを実践できる力を身に付けることを目標とする																							
回数	講義計画																							
第1回	前期の復習																							
第2回	評価に対するコレクティブエクササイズプログラム(コアエクササイズ①)																							
第3回	評価に対するコレクティブエクササイズプログラム(コアエクササイズ②)																							
第4回	ファンクショナルトレーニング理論																							
第5回	評価に対するコレクティブエクササイズプログラム(ファンクショナルトレーニング①)																							
第6回	評価に対するコレクティブエクササイズプログラム(ファンクショナルトレーニング②)																							
第7回	評価に対するコレクティブエクササイズプログラム(ファンクショナルトレーニング③)																							
第8回	評価に対するコレクティブエクササイズプログラム(ファンクショナルトレーニング④)																							
第9回	評価に基づくプログラム作成手順①																							
第10回	評価に基づくプログラム作成手順②																							
第11回	評価に基づくプログラム実践①																							
第12回	評価に基づくプログラム実践②																							
第13回	評価に基づくプログラム実践③																							
第14回	実技まとめ																							
第15回	実技まとめ																							
テキスト																								
参考文献	ファンクショナルトレーニング																							
評価方法	<table border="1"> <tr> <td></td><td>筆記試験</td><td></td><td>小テスト</td><td><input type="radio"/></td><td>出席率</td><td><input type="radio"/></td><td>実技(実習)</td> </tr> <tr> <td><input type="radio"/></td><td>授業態度</td><td></td><td>提出物(レポート)</td><td></td><td>その他 ( )</td><td></td><td></td> </tr> </table>									筆記試験		小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)	<input type="radio"/>	授業態度		提出物(レポート)		その他 ( )		
	筆記試験		小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)																	
<input type="radio"/>	授業態度		提出物(レポート)		その他 ( )																			
履修上の注意																								
備考																								

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年 後期	単位数	2 単位			
科目名	パラスポーツ概論			講師名	田村 亜紀					
実務内容										
講義形態	講義	必修・選択の別	選択	分野	専門理論					
授業概要	身体障がい者、知的障がい者、精神障がい者の種類と特徴を把握し、障がいに応じたスポーツの工夫を実践する。また、障がい者スポーツの意義、理念を理解し障がい者スポーツ指導者として幅広い視野で社会に貢献できる人材を育成することを目標とする。									
到達目標	障がいの種類や程度を理解し、それぞれに適したスポーツやレクリエーションを提供できる仕組みや社会環境についての理解を深めることを目標とする									
回数	講義計画									
第1回	障害者福祉施策									
第2回	ボランティア論									
第3回	障害者スポーツの意義と理念									
第4回	障害の理解とスポーツ									
第5回	安全管理									
第6回	指導上の留意点									
第7回	全国障害者スポーツ大会									
第8回	全国障害者スポーツ大会選手団の編成とコーチの役割									
第9回	全国障害者スポーツ大会競技種目の指導法									
第10回	全国障害者スポーツ大会の障害区分									
第11回	障害に応じたスポーツの工夫									
第12回	最重度の障害者のスポーツの実際									
第13回	障害者との交流の事例と効果									
第14回	障害に応じたスポーツの工夫(1)									
第15回	障害に応じたスポーツの工夫(2)									
テキスト										
参考文献	障がい者スポーツ指導教本(ぎょうせい)、全国障がい者スポーツ大会競技規則									
評価方法	<input type="radio"/> 筆記試験 <input type="radio"/> 小テスト <input type="radio"/> 出席率 <input type="radio"/> 実技(実習)									
	<input type="radio"/> 授業態度 <input type="radio"/> 提出物(レポート) <input type="radio"/> その他 ( )									
履修上の注意										
備考										

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年	後期	単位数	2 単位				
科目名	健康運動実践指導者試験講座			講師名	照屋 博康							
実務内容												
講義形態	講義		必修・選択の別	選択		分野	専門理論					
授業概要	財団指定のテキストを用い、運動生理学や機能解剖学などの基礎知識を再確認しながら、資格取得に向けての問題を解いていく。加えて、テキストレベルに留まることなく、実際の現場に応用できるような知識や考え方を学ぶ											
到達目標	健康運動実践指導者筆記試験に向けて、テスト形式で出題と解説を繰り返しレベルアップを図ることを目標とする											
回数	講義計画											
第1回	ガイダンスと実力テスト											
第2回	実力テストの解説①											
第3回	実力テストの解説①											
第4回	問題演習と解説 一 健康管理概論①											
第5回	問題演習と解説 一 メディカルチェック											
第6回	問題演習と解説 一 運動生理学①											
第7回	問題演習と解説 一 運動生理学②											
第8回	問題演習と解説 一 発育発達・老化											
第9回	問題演習と解説 一 スポーツ障害①											
第10回	問題演習と解説 一 スポーツ障害②											
第11回	問題演習と解説 一 機能解剖学①											
第12回	問題演習と解説 一 機能解剖学②											
第13回	総合問題演習 ①											
第14回	総合問題演習 ②											
第15回	まとめ											
テキスト	健康運動実践指導者 養成用テキスト											
参考文献												
評価方法	<input type="radio"/> 筆記試験 <input type="radio"/> 小テスト <input type="radio"/> 出席率 <input type="radio"/> 実技(実習)											
	<input type="radio"/> 授業態度 <input type="radio"/> 提出物(レポート) <input type="radio"/> その他 ( )											
履修上の注意												
備考												

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年	後期	単位数	2 単位				
科目名	スポーツ栄養学特講				講師名	部谷祐紀						
					実務経験							
実務内容												
講義形態	講義		必修・選択の別	選択		分野	専門理論					
授業概要	この授業は基礎栄養学、臨床栄養学、スポーツ栄養学の復習および実践的内容を理解することを目的とする。健康の維持・増進、疾病の予防や治療に不可欠である栄養の役割について吸収と代謝や成長や発達、ライフステージに応じた栄養ケア・マネジメント、病態別の症状や臨床検査値の特徴、またスポーツ栄養などについて学ぶ。											
到達目標	1. 栄養素の働き、消化吸収、代謝について理解できる。 2. 病態別の症状、臨床検査値の特徴を理解できる。 3. スポーツ栄養の基礎を理解できる。											
回数	講義計画											
第1回	イントロダクション：栄養学を学ぶということ、医療やスポーツ現場と栄養											
第2回	栄養素の働きと消化吸収①：糖質、脂質、タンパク質の種類、働き、消化吸収											
第3回	栄養素の働きと消化吸収②：ビタミン、ミネラル、食物繊維の種類、働き、消化吸収											
第4回	エネルギー代謝の測定、エネルギー消費、栄養ケア・マネジメント、栄養アセスメント											
第5回	乳児期、幼児期、学童期、思春期、成人期、妊娠期、授乳期、更年期、高齢期における栄養											
第6回	臨床栄養学①：たんぱく質・エネルギー栄養障害（PEM）、欠乏症と過剰症											
第7回	臨床栄養学②：肥満、メタボリックシンドローム、糖尿病、脂質異常症、など											
第8回	臨床栄養学③：胃・食道逆流症、過敏性腸症候群、下痢、便秘、肝炎、など											
第9回	臨床栄養学④：急性・慢性腎不全、ネフローゼ症候群、糖尿病腎症、腎尿路結石など											
第10回	臨床栄養学⑤：高血圧症、動脈硬化症、心不全、狭心症、心筋梗塞等など											
第11回	臨床栄養学⑥：鉄欠乏性貧血、巨赤芽球性貧血、溶血性貧血、再生不良性貧血、白血病など											
第12回	スポーツ栄養学①：アスリートの身体組成、ウェイトコントロール、競技特性をふまえた食事											
第13回	スポーツ栄養学②：練習時、合宿中、試合前、試合後等での食事、サプリメント											
第14回	授業内容のまとめと復習、テストについて											
第15回	総まとめ											
テキスト												
参考文献												
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技（実習）				
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物（レポート）			その他	（				
履修上の注意												
備考												

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年 後期	単位数	2 単位			
科目名	スタジオエクササイズ特講			講師名	杉山匡人					
実務内容	スポーツ関連企業にてPHIピラティスインストラクターとして指導									
講義形態	実技	必修・選択の別	選択	分野	専門実技					
授業概要	スタジオエクササイズの種目である「ヨガ」と「ピラティスエクササイズ」の経験をすること。ヨガは1~8回目、ピラティスは9~15回目に実施する。									
到達目標	ヨガの歴史を理解し、フィットネスでの適切なヨガ指導、デモストレーションができる目標とする。また、ピラティスはマットだけでなく様々なイクイップメントを使用するエクササイズであることを知り、自ら実践するとともに、指導の精度を高める。									
回数	講義計画									
第1回	オリエンテーション（授業概要・成績評価方法）									
第2回	ヨガの歴史・ヨガポーズ①（座位）									
第3回	ヨガポーズ②（臥位）									
第4回	ヨガポーズ③（立位）									
第5回	ヨガのプログラミング①									
第6回	ヨガのプログラミング②									
第7回	総復習									
第8回	まとめ①（実技テスト）									
第9回	マットピラティスおさらい									
第10回	プロップス(小道具)、マシンを使ったピラティスとマットピラティスの違い									
第11回	バレルピラティス体験									
第12回	マシンピラティス体験（南森町スタジオ）									
第13回	プロップスピラティス体験									
第14回	プロップスピラティス体験									
第15回	まとめ②									
テキスト										
参考文献	図解YOGAアナトミー（アーサナ編）									
評価方法	筆記試験	小テスト	<input checked="" type="checkbox"/>	出席率	<input checked="" type="checkbox"/>	実技（実習）				
	○ 授業態度	提出物（レポート）			○	その他	（			
履修上の注意										
備考										

2025(令和7) 年度

## 講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年 後期	単位数	2 単位
科目名	YOGA理論 & 実践			講師名	辻本 智子		
実務内容	スポーツ関連企業にて、エアロビクス、ヨガ、ダンスを指導						
講義形態	実技	必修・選択の別	選択	分野	専門実技		
授業概要	YOGA哲学やアーサナー（ポーズ）の理論を理解し実践することを目的とする。健康体力づくりで取り入れられているYOGAを学び体験体感することで、より多彩な運動プログラムを提供できる運動指導者になることができる。またクライアントに寄り添った指導ができる。						
到達目標	YOGA哲学を理解し、多くのアーサナー（ポーズ）を知ること。そして解剖学的に学び、理解を深めて体感する。また指導できるようになることを目的とする。						
回数	講義計画						
第1回	オリエンテーション（授業概要・成績評価方法）ヨガの発展						
第2回	アーサナーの種類①（座位）						
第3回	アーサナーの種類②（座位）						
第4回	YOGA哲学①（ヨガの歴史・プラーナ・チャクラ）						
第5回	アーサナーの種類③（立位）						
第6回	アーサナーの種類④（立位）						
第7回	YOGA哲学②（八支足・YOGA流派）						
第8回	太陽礼拝・月礼拝						
第9回	太陽礼拝キューイング						
第10回	シークエンス（プログラム）の組み方①						
第11回	シークエンス（プログラム）の組み方②						
第12回	グループワーク（グループ作品作成）・キューイング指導練習						
第13回	グループワーク指導練習①						
第14回	グループワーク指導練習②						
第15回	グループ発表（実技試験）						
テキスト	なし（プリント配布）						
参考文献							
評価方法	筆記試験	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技（実習）	
	○ 授業態度	提出物（レポート）			○	その他	（
履修上の注意	関節可動域に制限がある場合、無理に動かさないようにする。						
備考							

学科・コース名	スポーツ 学科 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	2年	前期	単位数	2 単位					
科目名	プランディング論				講師名	中川一希							
					実務経験	○							
実務内容	スポーツ関連企業でインストラクターとして指導												
講義形態	講義	必修・選択の別		選択	分野	一般							
授業概要	スポーツのブランドが持つ価値とその形成プロセスを理解し、実際にブランド構築に必要な考え方やスキルを身につける												
到達目標	将来的にスポーツ業界でブランド価値を創造・向上させる力をつけることを目指す												
回数	講義計画												
第1回	オリエンテーション - プランディングの基礎・プランディングとは												
第2回	プランディングが必要なわけ												
第3回	SWOT分析												
第4回	STP戦略・4P戦略												
第5回	キャッチコピー												
第6回	SNSマーケティング												
第7回	視覚的プランディング (ロゴ・デザイン)												
第8回	事例 パーソナルトレーナー (桃原トレーナー)												
第9回	事例 パーソナルトレーナー (月原トレーナー)												
第10回	事例 フリーインストラクター (河合インストラクター)												
第11回	事例 プライベート商品開発												
第12回	事例 パーソナルジム												
第13回	サービス内容発表1												
第14回	サービス内容発表2・テスト対策												
第15回	まとめ												
テキスト	特になし												
参考文献	特になし												
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験		小テスト	<input type="radio"/>	出席率		実技 (実習)					
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物 (レポート)		その他 ( )							
履修上の注意	1回目の授業で伝える												
備考													